Rok XXXIII. Luty 1913. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOW. SOKOLICH W AUSTRYI.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcya i Administracya we Lwowie przy ul. Sokoła l. 7.

Cena prenumeracyjna:

Miejscowa	rocznie
bez przesyłki	2 kor. 40 h.
z przesyłką	2 „ 60 „
Zamiejscowa	
z przesyłką	3 „ — „
Miejscowa	półroczn.
bez przesyłki	1 kor. 30 h.
z przesyłką	1 „ 40 „
Zamiejscowa	
z przesyłką	1 „ 60 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 30 halerzy.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania itd.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:

Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;
Popierać przedewszystkiem przemysł polski;
Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

CZĘŚĆ ZWYKŁA.

W pięćdziesiątą rocznicę.

Przyjdzie pora nam z kolei,
Jak już nie stanie szarzyzny,
Pójdziem toren ich nadziei,
Drogą miłości Ojczyzny...
(Z pieśni powstańczych).

Przyjdzie pora nam z kolei, pójdziem torem ich nadziei, mówiliśmy niejednokrotnie i powtarzamy dzisiaj, święcąc półwiekową rocznicę chwili, w której nasi ojcowie nie pomni na żadne przestrogi, idąc za głosem gorącego serca, poszli w bój. Poszli w bój beznadziejny, rozpaczny, gnani wichurą sprzecznych nieraz uczuć, ale z przeświadczeniem, że inaczej zrobić nie mogli, że zapałem swym do ofiar porwą wszystkich, że wiarą niezłomną w skuteczność ofiary natchną i poruszą i najobojętniejszych a przekonają niewierzących i spełnią gorące nadzieje wszystkich. Ofiara się spełniła. Okiem ludzkiem patrząc na nią, widzimy, że bezskutecznie. A jednak! Walka o wolność, gdy się raz zaczyna z ojca krwią spada dziedzictwem na syna. Sto razy może być bezskuteczną. Sto razy może zachwiać naszą wiarę, zniszczyć nasze nadzieje. Poeta wieszczym duchem uczy, że taka walka skończyć się musi zwycięstwem. W to wierzą niezłomnie wszyscy ci, co o wolność własną dobijać się muszą. To nasz polski kanon narodowy.

I my wierzymy! I wierzyli nasi starsi wiekiem bracia, gdy w kilka lat po pogromie podnieśli hasło wiary w przyszłość i dali początek naszej organizacyi. Hasłom tym byliśmy i jesteśmy wierni. Do ich urzeczywistnienia przyczyniliśmy się w sposób, który, jak rozumieliśmy, był najlepszy. Dyktowały ten sposób warunki, w których żyło i pracowało dla przyszłości społeczeństwo, dyktowało go zrozumienie nasze. Jeżeli błądziliśmy, to błądziliśmy wszyscy. Aleśmy nie stracili wiary, nie zapomnieli dziedzictwa. I dlatego słusznie mówiliśmy i mówimy, iż jesteśmy dziedzicami idei r. 1863.

Dziś w pięćdziesiątą rocznicę jednej z walk o wolność naszą, najkrwawszą i najbardziej ofiarną z dotychczasowych, rozważając przeszłość i myśląc o przyszłości odczuwamy dwa prądy przebiegające ciało naszej organizacyi: Starsi z pośród nas, wychowani w atmosferze powstańczej, noszący niezatarte ślady na swym umyśle tych walk i sprzecznych ze sobą rozumowań klęską wywołanych, gdy uczucie grozy przeszło, walk, które przez jakiś czas wypełniły w zupełności nasze myślenie o życiu narodowem, skłonni są do rozważań, do wysnuwania wniosków i nauk z doświadczeń przeszłości. Stoją w szeregu, gotowi na wszystko, nie myślący o ofierze koniecznej, bo wiedzą, że spełnić ją potrzeba, ale popadający w zadumę na myśl, że obok nich stoją ich następcy, pałający żądzą czynu, przyszłe ofiary nie myślące o swym losie. Ta beztroska młodych pobudza ich do tego namysłu, przywodzi na myśl doświadczenie, stawia pytanie, czy ofiara dziś konieczna, czy będzie skuteczną, czy też to tylko jedna z tych, co mają dopełnić liczby stu. Więc nie mierząc zamiarów na siły, radziby wierzyć, że siły odpowiadają zamiarom.

Młodsi z nas ufni w bujność siłowych, pełni zapału, pełni wiary w skuteczność swych chęci odrzucają rozumowanie i pozwalają zapanować nad sobą gorącej i szlachetnej żądzy czynu. Są gotowi usunąć sobie z drogi wszelką przeszkodę, są skłonni uważać wszelkie rozważanie zagadnień przyszłości za przeszkodę stawianą ich chęci czynu, mogliby być skłonni uważać tych, co ich sposobili do czynu, a wzywają do rozwagi, za przeciwników swej ideologii.

I te dwa prądy, nurtujące wśród nas, konieczne i nieoddzielne od życia, mogłyby się stać siłami zwalczającemi się i wzajemnie niszczącemi, a powinny i muszą zlać się w jedną wypadkową, po której idzie zawsze synteza ogólno życiowa. Trzeba się tylko porozumieć i wzajemnie uzupełnić.

Cóż nam mówi doświadczenie czerpane z roku 1862 i z kilku lat poprzednich? Oto, żeśmy zupełnie się nie przygotowali do wypadków. Tak, jak wszystkie usiłowania i walki dotychczasowe przygotowywaliśmy i w 1863 dorywczo i bezplanowo. Wypadki nas niosły, nie my kierowaliśmy niemi, aniśmy ich przewidując je przygotowywali. Mieliśmy już doświadczenie, że o wolność upominać się musi naród cały, a ten naród cały stworzyć

chcieliśmy jednym aktem prawnym. Jasnem było, że walczyć z wrogiem może tylko obywatel do walki przygotowany, a myśmy mieli w chwili wybuchu powstania 600 strzelb, których użyć nie umieliśmy. Liczyliśmy tak w czasie przygotowań do powstania jak w czasie jego trwania, jak i w całem przedsięwzięciu na pomoc sił obcych, których określić nie umieliśmy. I ta lekkomyślność i nieścisłość w rachunku zemściła się na nas straszną klęską.

Nauka okupiona tak ciężką ofiarą nie zmarnowała się. Dziesiątki lat poświęciliśmy tworzeniu narodu, przekształceniu dwudziesto milionowej masy mówiącej po polsku, na obywateli polskich pragnących samodzielnego życia narodowego. Czy ta praca wykonana w całości? Jeżeli nie w całości, to w znacznej części, to doprowadziliśmy ją już do tego stanu, że posuwać się będzie ku wykończeniu ze zdwojoną szybkością. Oddaliśmy jej w ciężkich warunkach najlepsze nasze siły, najlepsze nasze chęci, poświęciliśmy jej pozornie nasze pragnienia hamując goretsze ich objawy, aby nie psuć roboty wymagającej spokojnego i całkowitego jej oddania się, sialiśmy i uprawiali myśl polską i pragnienie wolnego jej rozwoju.

A teraz idzie druga część tej pracy przygotowawczej. Nauczyć tych obywateli jak walczyć o wolność. I to jest nasze wyłącznie zadanie. Zadanie sokolstwa polskiego, którego podjęto się z całą świadomością, że spełnia testament sejmu czteroletniego, że przygotuje naród polski do walki o swą wolność, że stworzy środek ostateczny, jedynie zdolny zapewnić nam zwycięstwo.

Do spełnienia tego zadania, które tak żywo przypomina nam pamięć powstania styczniowego powołaniśmy wszyscy. I młodzi i starzy, i ci, co pracując nie mogą się podjąć żadnej roboty, aby jej wszechstronnie nie rozważyć, i ci, co unikając rozwagi w obawie o siłę swego zapału pchają mocą młodej swej wiary w przyszłość wszystko i wszystkich naprzód. Oto synteza najpiękniejsza dwóch rzekomo przeciwnych sobie kierunków, synteza sił najpewniej do celu je wiodąca. Zbądźmy się szermierki jałowej na słowa, odrzućmy od siebie czczy frazes bałamucący sens zdrowy i oziębiający zapał, a walczmy o nasze kierunki współzawodnictwem w pracy nad podniesieniem naszej sprawności fizycznej, nad uczynieniem z niej umiętności walki w imię wiary w zmartwychwstanie. W imię rozsądku, jedynego wskaźnika, jak uniknąć błędu i zaniedbania pracujmy wszyscy w tym obranym kierunku wytrwale, bez odpoczynku aż cel osiągniemy, a w imię młodego zapału, głównej dźwigni pracy i źródła wiary w przyszłość, uczmy się gotowości spełnienia naszego obowiązku żołnierskiego w każdej chwili.

To jedyna droga, którą mimo klęsk chwilowych i błędów dojdziemy do wolności!

Myśli sokole na czasie.

Od jednego z działaczy oświatowych w zachodniej części kraju otrzymaliśmy następujące uwagi, które dajemy do dyskusyi:

Ilekroć razy zagrzmią działa na kontynencie, ilekroć razy Europa pobrzękuje orężem, wraca myśl polska, prześladująca tych, co się jej boją i wraca, jakby powrotna fala. W chwili, gdy w półdzikiej Albanii rozbrzmiewa hejnał wolności, w narodzie polskim odczuwać się dają silne dreszcze; budzi się pytanie, czy czas już, czy jeszcze nie? . . .

Znając stosunki wśród mieszczan, robotników, włościaństwa, młodzieży i inteligencyi, nabieram przeświadczenia, że jeszcześmy nie zupełnie gotowi. Nie mielibyśmy jeszcze za sobą pełnej masy mieszczan i włościaństwa. Bo tylko wówczas możemy być twórcami naszej niepodległości, jeżeli w każdym domu, w każdej chacie zagości rozumne uświadomienie narodowe. Ono idzie — ale wolnym jeszcze tempem. Niosą je różne organizacye nasze: Kółka rolnicze, T. S. L., Sokół i t. d. Gdy jednak chodzi o tworzenie szyków i hufców powołanym do tego jedynie jest Sokół polski. To też w interesie sokoła polskiego leży pogłębić swoją pracę, a organizacyą objąć za wszelką cenę małomieszczan i włościaństwo nasze. Powiedzmy sobie szczerze, że na prowincyi przeciętnie w łonie sokoła skupia się sfera t. zw. inteligentna, to znaczy lekarze, adwokaci, urzędnicy, nauczyciele i t. p. Mieszczanie wśród tych ludzi czują się zawsze obcy. Unikają nieraz sokoła, podejrzywając nie zawsze słusznie, jakoby „panowie“ z góry na nich patrzyli. A fakt, że organizacya nasza skupia przeważnie jedną warstwę społeczeństwa, ideę sokolą ścieśnia. W akcyi budowy własnych domów bezsprzecznie potrzebnych bardzo, porywaliśmy się na rzeczy nieraz nad siły; budowaliśmy monumentalne gmachy, bardzo kosztowne i w następstwie tego na całe dziesiątki lat zakopaliśmy nasze towarzystwo w długi. Skutkiem kolosalnych długów przez cały szereg lat wysilają się zarządy poszczególnych gniazd na robienie pieniędzy. I każdy krok w sokole, każdą niemal ideę przerabia się na gotówkę potrzebną na raty. Agitacya za gimnastyką schodzi nieraz na daleki plan wobec kółek amatorskich i zabaw, robiących z konieczności kasę.

Gdybyśmy się budowali skromniej i robili mniejsze długi na rzecz gmachów, a poświęcili więcej czasu na pogłębienie pracy i rozszerzenie zakresu działalności, bylibyśmy bodaj o dziesiątek lat w przodzie.

Gdy się dziś rozejrzymy w naszych stosunkach widzimy dwa wielkie pola odłogiem leżące. Te pola nieuprawne, to jest młodzież mieszczańska i włościańska. Tych musi sokół pod swe skrzydła podgarnąć. Trzeba jednak, aby w tej robocie sokolstwo nasze stanęło na takiem samem stanowisku, na jakiem stoją inne pokrewne towarzystwa jak n. p. T. S. L. i Kółka rolnicze. Obydwie te organizacye biorą sumy od społeczeństwa uświadomionego, a kapitalizują je w warstwach mniej uświadomionych; organizacye te rekrutują ochotników wśród inteligencyi i pchają ich z wiedzą do ludu. Sokolstwo polskie obraca się tylko w jednej sferze. A czyż w naszych szeregach, w naszych gniazdach mało jest ludzi, którzyby chętnie w niedzielę po nieszporach wyjechali na wieś, na robotę organizacyjną. Zdaje mi się, że setki takichbyśmy znaleźli.

Jeżeli chcemy mieć chłopstwo polskie ze sobą, musimy jako sokoli iść w dół. Ale bynajmniej nie mam na myśli, abyśmy organizowali może sokół włościański, albo drużyny Bartoszowe. W ten system organizowania chłopa polskiego nie wierzę. Widzimy to zresztą z doświadczenia, że próby w tym kierunku zawodzą. Włościaństwu polskiemu trzeba podać ideę sokolą w przystępnej i zrozumiałej dla niego formie, w takiej formie, którąby dawała włościaninowi pewien realny interes, a równocześnie uświadamiała, i z oświecała poszczególnych dotychczasowych obywateli robiła uformowaną, umundurowaną, karną na zawołanie masę. Taką gotową formą, lubianą wśród włościaństwa, im sympatyczną, o wysokiem napięciu etycznem jest straż ogniowa. Dziś w kraju naszym nie ma prawie gminy, w którejby nie było organizacyi straży ogniowej. Spotykamy dzisiaj nietylko przy ogniu, ale także w uroczystościach i procesyach religijnych i narodowych, jak to miało miejsce w masowych obchodach grunwaldzkich. Policzmy teraz te wszystkie drużyny strażackie w kraju, zapalmy wici, zagrajmy na trąbce pożarnej, zwołajmy ich wszystkich na święte wiecowanie, na zlot, a zobaczymy, że umundurowane ich czwórki zastawią nam drogę od Krakowa po Lwów. Czyż na tej gotowej, umundurowanej organizacyi nie można tkać złotej nici przyszłości. Ja twierdzę, że można. A próby tego rodzaju na własne oczy widziałem.

W r. 1910 reprezentowałem zarząd główny Kółek rolniczych na poświęceniu sztandaru straży ochotniczej w powiecie strzyżowskim. Była niedziela. Poranne zagrały dzwony. Ze wszystkich stron falistych uboczy staczać się poczęły ku kościołowi szare plutony strażackie. Przybył także sokół ze Strzyżowa. Oprócz sokoła naliczyliśmy czternaście zdaje mi się straży ogniowych z okolicznych gmin. Barwny i długi łańcuch szeregu dwójkowego przepasał prawie całą wieś. Jakże to pięknie i nastrojowo wyglądało, gdy te wszystkie chłopskie kompanie ruszyły pod komendą chłopa naczelnika do kościoła. Zespolił się pod jedną komendą strażak i sokół, zrozumiał się chłop i inteligent; poczuł, że choć go dzieli zawód i mundur, ale go łączy bratnia myśl. Jedną pieśnią „Boże coś Polskę“ rozbrzmiewał cały kościół zapełniony strażakami. A niechby się tak ruszyć i w każdym zakątku kraju, zespalać ten sokół ze strażami ogniowemi, urządzać powiatowe zebrania, uroczystości, zloty, ćwiczenia i musztry. Zdaje mi się, że wówczas myśl sokola trafiłaby na właściwy grunt.

Sposób przeprowadzenia krótki — sokół porozumiewa się z naczelnikiem straży ogniowej w danej gminie. Naczelnik zwołuje w oznaczony dzień swoich ludzi, umundurowanych strażaków. Delegat sokoła przyjeżdża, przeprowadza różne ćwiczenia, musztrę, pochody, biegi, wspinania, słowem organizuje strażaków wćwicza, uświadamia. Następnie urządza odczyt, pogadankę itd. I tak miesiąc za miesiącem, a potem wspólna próba sił i sprawności na powiatowym zlocie, a jeszcze większa próba, to zloty strażacko-sokole krajowe. Czyż system ten nie byłby pogłębieniem myśli sokolej. Zdaje mi się, że każdy, kto ma silną wolę i umie chcieć, w dodatni wynik takiej roboty uwierzy. Ci, którzy mają dyrektywę w rękach niech tylko obmyślą plan takiej akcyi, a przynajmniej niech w sporadycznych wypadkach dokonają prób. Przecież społeczeństwu polskiemu jest wszystko jedno, czy to jest sokół z piórkiem, czy z hełmem na głowie, byle tylko umiał być karnym i gotowym na zawołanie. Tą drogą najłatwiej trafimy do młodzieży włościańskiej i wśród chłopa samochcąc będziemy zrozumieni.

A teraz pogłębienie pracy sokolej wśród mieszczan, względnie wśród młodzieży mieszczańskiej. Mam na myśli miasteczka nasze. Tak jak T. S. L. lub Kółka rolnicze, czy to w celach oświatowych czy agronomicznych urządzają bezpłatne kursy analfabetów, kursy i wykłady rolnicze, oświatowe, tak sokół polski bezpłatnie wprowadzić powinien ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy dla czeladzi rzemieślniczej i terminatorów. Młodzież ta jest w trudnych warunkach życia. Niechże ją sokół do siebie przygarnia, niech ich ćwiczy, skupia w swej sali, daje odczyty, urządza wspólne z nimi wieczornice, niech ten urzędnik siądzie obok zasmarowanego szewczyka przy wspólnym opłatku, święconem. W tym duchu organizowana młodzież dla nas dorośnie i za pierwszy obowiązek uważać będzie należeć kiedyś do sokoła.

Nie patrzmy na to, że sala kosztuje, opał, światło, naczelnik itd. Nie patrzmy na to! Twórzmy tylko ducha, niech on olbrzymieje w masach, niech się dźwiga własną siłą naszych muskułów.

Jak się do tego zabrać? W każdem przeważnie mieście są zorganizowane szkoły przemysłowe uzupełniające. Młodzież rzemieślnicza do niedawna uczyła się w tych szkołach od 7—9 godziny wieczór, dziś uczy się od 6—8. Porozummy się z wydziałami szkół przemysłowych, z majstrami, gromadzimy tę młodzież rękodzielniczą dwa razy w tygodniu na sali sokolej od 8—9 wieczór i ćwiczmy ją bezpłatnie; zwołujmy ją w niedziele na wycieczki, sporty, urządzajmy dla niej zabawy, wejdźmy pomiędzy nich szczerze, planowo i wytrwale a znów utworzymy sobie z czasem karne, zorganizowane masy. Nie czekajmy w gniazdach na członków sokoła, aż jakiego nowego urzędnika przeniosą, tylko twórzmy sobie tych członków z naszej szarzyzny, wśród której żyjemy.

Umiejmy także być sokołami wobec mieszczan, którzy bardzo często żalą się: „nie podają w sokole ręki“. Braćmi bądźmy szczerze.

Idźmy i czyńmy: na wsiach oprzyjmy się o straż ogniową w miastach o dorost rękodzielniczy. Tak rozumię pogłębienie myśli sokolej.

Stary Sącz, w grudniu 1912.

Władysław Mazur.

Sprawy Związku sokolego.

Przewodnictwo Związku. 12. posiedzenie dn. 31. grudnia 1912 r. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Godlewski, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek, Wyrzykowski.

Przyjęto do wiadomości doniesienie o zamierzonych kursach okręgowych dla instruktorów ćwiczeń polowych w Krakowie od 27. do 31. grudnia, we Lwowie od 5. do 10. stycznia, tudzież doniesienie związkowego naczelnictwa skautowego o zwołaniu II. zjazdu instruktorów skautowych we Lwowie od 5. do 10. stycznia.

Przyjęto do Związku i przydzielono do okręgu III. gniazdo sokole we wsi Dębowcu z policzeniem od 1. stycznia 1913 r.

Zatwierdzono umowę między Sokołem w Podhajcach a miejscowem Kołem T. S. L. w sprawie budowy sokolni przy pomocy fundacyi spadkobierców śp. Dra Adama Czyżewicza.

Przeprowadzono dyskusyę w sprawie stałych drużyn sokolich.

13. posiedzenie dnia 7. stycznia b. r. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Godlewski, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek i Wyrzykowski.

Na zapytanie kilku gniazd uchwalono odpowiedzieć, że Przewodnictwo nie widzi powodów, któreby sprzeciwiały się urządzeniu w bieżącym karnawale skromnych zabaw tanecznych, o ile dochód z nich będzie przeznaczony na cele narodowe.

Polecono naczelnictwu związkowemu przedłożyć plan zlotu doraźnego związkowego w r. 1913, uchwalono mianować dh. Leona Krobickiego przewodniczącym komisyi boiskowej i polecić mu zwołanie członków tej komisyi i zaproszenie do czynności obchodowej boiska przedstawiciela Towarzystwa boiska koni.

Zjazd instruktorów skautowych.

Zjazd instruktorów skautowych obradował w czasie od 5. do 10. stycznia 1913 r. przy sposobności kursu instruktorów stałych drużyn sokolich, który urządził okręg V. Przybyło ogółem 150 osób. Obok ćwiczeń praktycznych poświęcono dużo czasu na omówienie spraw skautingu polskiego, na podstawie całorocznego doświadczenia od ostatniego zjazdu, który miał miejsce w marcu 1912 r. Obrady zamknięto wyrażeniem następujących opinii i przekonań:

Zjazd drużynowych i przybocznych stoi na uchwałach pierwszego zjazdu instr. skaut. z d. 24. i 25. marca 1912 r. i przypomina je ogółowi skautów, ze szczególnem podkreśleniem punktu, żądającego od wszystkich kierowników skautowych ścisłego przestrzegania abstynencyi i wszystkich przepisów prawa skautowego, oraz ustawicznego czuwania nad osobistym postępem moralnym, jakoteż nad rozszerzeniem własnych wiadomości skautowych.

W szczególności II. zjazd podkreśla, że sokół jest jedyną instytucyą, dającą pewność, że ruch skautowy będzie się i nadal rozwijać z należytem względnieniem

*

tak ze strony ściśle gimnastyczno-skautowej, jak i strony sokolo obywatelskiej, z karnością organizacyjną, leżącą w podstawie pracy.

Należy szeregi skautowe zapoznawać z podstawami, na których oparła się wielka idea sokola.

Związkowe naczelnictwo skautowe winno, jak najczęściej przez swych wysłańców objeżdżać i sprawdzać pracę i stosunki w gniazdach i drużynach.

Związkowe naczelnictwo skaut. winno kierować pracą drużyn bardziej teoretycznie, przez udzielanie częstych wskazówek i przez staranie się o opracowanie metod pracy. Zjazd wzywa równocześnie do współpracy twórczej wszystkie drużyny skautowe, przez udzielanie spostrzeżeń, wniosków i projektów pracy i metod, między innemi i dla pracy wakacyjnej.

Organizacya skautowa w pracy swej nad członkami silniej, niż dotąd winna uwzględnić naturalne dla młodzieży podłoże uczuciowe i skłonność młodzieży do ćwiczeń wojskowych, opartych na karności.

Uwzględniając w stopniu należytym, technikę skautową i wojskowo-gimnastyczną — Zjazd wynosi przekonanie, że utrwalenie wielkich idei, kształcenie niepodległości ducha, pobudzanie twórczości, praca nad charakterem jest założeniem działalności w skautingu.

Braterskie współżycie skautowe winno być uproszczone i stale pogłębiane.

Pogadanki skautowe nie mogą się przekształcić w tradycyjne „obkuwanie“ różnych przedmiotów, lecz mają być uczuciowo i indywidualnie kształcące szczególniej przez poznanie, oraz pogłębianie i szerzenie istotnej idei polskiej i przez poznawanie Polski współczesnej.

Podczas wycieczek należy zapoznawać młodzież skautową z historyą i zabytkami przeszłości, oraz ze stosunkami ekonomicznymi i etnograficznymi w danej miejscowości.

Program ćwiczeń gimnastycznych dla S. D. S.

(Ze wskazówek ogólnych).

(Dokończenie).

Tydzień V.

Lekcya 1.

1. *a)* Ustawienie, jak w poprzednim tygodniu;
   b) P. równż. R. bdr. stawanie na palce;
   c) P. rkr. R. g. rzut R. b. i g.;
   d) P. sp. R. brk. zwroty tułowia;
   e) P. przd. op. (skłon przd). R. brk. rzut R. g.;
   f) z *P. kr.* (b) sk. wln. przd.
2. Pochody i biegi (Pochód z zaznaczeniem kroku piętą, a następnie palcami nogi krocznej: na *raz* krok i uderzyć piętą nogą kroczną, na *dwa* palcami, na *trzy* postawić stopę).
3. Wspinanie po żerdzi lub linie.
4. *Siad. pbk.* pochód w bok (łata do wysokości bioder).
5. Pochód wypadami przd. (R. bdr.).
6. *Pdp. leż. przd.* (N. rkr.) pochód rękami przd. i wstecz.
7. *P. szerm.* (z uż. karabinu w l. i pr.) pchnięcie łącznie z krokiem i wypadem.
8. *a)* Wyskok na mur (skrzynka lub łata);
   b) Skok w wyż (jedna lub dwie ławeczki jedna na drugiej);
   c) Skok zawrotny z pdp. przd. (dwułata w odstępie 30—40 cm.).
9. *P. st.* podnoszenie R. przd. w g., opuszczanie b. w dł.

Lekcya 2.

1. *a)* Ustawianie, jak w poprzednim tygodniu.
   b) P. wp. (b) R. bdr. stawanie na palce N. wypadnej.
   c) P. przd. op. (skł. przd.) *R. brk.* rzut R. w g. i b.;
   d) Sk. wln. w miej. z wyrzuceniem R. b. (w locie).
2. Biegi z przeszkodami. Pochód ze stawaniem na palce. (Na *raz* krok, na *dwa* na palce, na *trzy* na całe stopy). Pochód długim i drobnym krokiem.
3. *Zw. ppk. na podudziu* lina lub łata sk. wspinanie głową przd. (Fig. 122)
4. Pochód równż. (łata do wysokości piersi. Wybieg po ławeczce ustawionej skośnie. Przed zeskokiem dochwyt za równoważnię).
5. Przejście po ławce ze współćwiczącym na plecach. (Rycina w „Harcerzu polskim“ lub „Skautingu“ w dziale „Ratownictwo“).
6. *a)* Pełzanie;
   b) Sk. po kamyczkach.
   c) Przeskok odwrotny z doskokiem na jedną nogę.
7. *P. szerm.* parady górne (także kontra parady).
8. *P. kr. (b) R. p. p.* rzut R. b. (oddech).

Uwaga. Ćwiczenie pod 6. i 7. z użyciem karabinu, pod 6. *a) b)* i *c)* „posobnie“.

Tydzień VI.

Lekcya 1.

1. *a)* Ustawienie jak w poprzednim tygodniu;
   b) P. kr. (a) R. bdr. do P. np. i kcz. (F. 93);
   c) P. przd. op. R. g/b zmiana położ. R. pośrednim skurczem);
   d) P. kr. (b) sk. wln. przd.
2. Biegi z przeszkodami: *a)* skok ponad przeszkodę (ławeczka, skrzynka i t. p.). *b)* wybieg po ławeczce ustawionej skośnie i sk. w głąb. Pochód z podnoszeniem nogi krocznej i stawaniem na palcach nogi postawnej. (Podnosząc wysoko nogę kroczną, staje się na palcach nogi postawnej).
3. Wstępywanie po jednej drabince, zejście po drugiej (drabinki sznurowe).
4. Wybieg na równoważnię po ławce ustawionej skośnie, pochód równż., skok w głąb (równoważnia po pierś).
5. Pełzanie.
6. Skok w wyż. Skok zawrotny z pdp. przd. (ponad parkan). Skok odwrotny z podp. jedną ręką i doskokiem na jedną N.
7. *P. szerm.* parady górne (także kontra-parady).
8. *P. sp. R. bdr.* zwroty tułowia. *P. st.* podn. R. przd g., opuszcz. b. w dł. (głęboki oddech).

Uwaga. Ćwiczenia wymienione pod 3. 4. 5. i 6. posobnie.

Lekcya 2.

1. *a)* Ustawienie jak w poprzednim tygodnie.
   b) P. kcz. R. brk. rzut R. g. b. i przd.;
   c) P. rkr. przd. op. (skł. przd.) *R. bdr.* przenosz. R. na brk., krk. i R. p. p. (w tempie)
   d) Biegi z przeszkodami: *a)* skok ponad przeszkodę (ławeczka, skrzynka i t. p.), *b)* wybieg po ławce ustawionej skośnie i skok w głąb *c)* przebieg na czworakach popod łatę ustawioną do wysokości kolan. Pochód na palcach i piętach naprzemian. Pochód ze zmianą każdego trzeciego kroku. Pochód wstecz.
3. Wymyk przd., podp. równż., pochód rękami przd.
4. Ćwiczenia wymienione w poprzedniej lekcyi pod 4. 5. i 6. z użyciem karabinu. Ćwiczenia te wykonuje się „posobnie“.
7. *P. szerm.* pchnięcia łącznie z wypadami i krokami, parady górne (także kontra-parady).
8. *P. rkr. R. krk.* zwroty tuł. *P. rkr. R. krk.* skł. wstecz (lekki) *P. st. R. p. p.* rzut R. b.

Tydzień VII.

Lekcya 1.

1. *a)* Ustawienie jak w poprzednim tygodniu.
b) P. kr. (a) R. brk. do P. kcz. z rzutem R. g. 1. Zakrok nazew. R. brk. 2. P. kr. (a) np. R. g. 3. P. kcz. (Fig. 83) R. g. 4. P. br. (a) np. R. g. 5. P. kr. (a) R. brk. 6. P. zd.
c) P. rkr. R. b. (dł. w b.) skł. wst. z przeniesieniem R. g. *P. rkr. przd. op. R. brk.* rzut rzut R. g.
d) Sk. wln. w miej. z wyrzuc. R. b. i rkr. N. (w locie).

2. Biegi z przeszkodami: *a)* skok ponad przeszkoszkodę (ławeczka, skrzynka i t. p.), *b)* wybieg po ławce ustawionej skośnie i skok w głąb, *c)* przebieg na czworakach popod łatę ustawioną do wysokości kolan, *d)* skok odwrotny z pdp. przodem (dwułata). Pochód przd. i wst. z podnoszeniem nogi. Pochód na palcach.

3. Wspinanie po jednej linie, zejście po linie drugiej lub wspinanie skośnie (rząd lin lub żerdzi).

4. Pochód równoważny (Wejście na ławkę ustawioną do wysokości piersi z siadu bokiem lub z wsiadu rozkrocznego Fig. 147. 148. i 149).

5. Przepełznięcie popod łatę ustawioną w wysokości 23—35 cm.

6. Skoki po kamyczkach. Skok ponad mur. Pełzanie na przestrzeni 8—10 kroków. Skok odwrotny z podporem jedną ręką i doskokiem na jedną N.

7. *P. szerm.* parady dolne.

8. *P. kl. rkr. R. bdr* opadanie tuł. wst. Fig. 202. *P. kr.* (b) zwracanie dłoni nazewnątrz z przenosz. ciężaru ciała na N. zkr. (Fig. 297).

Uwaga. Ćwiczenia pod 3. 4. 5. i 6. „posobnie“. Od punktu 3. w plutonie.

Lekcya 2.

1. *a)* Ustawienie jak w poprzednim tygodniu;
b) P. np. R. krk. do P. kcz. i przsd. (1—3 razy);
c) P. kr. (b) R. brk. skł. wst. z rzutem R. g. *P. kr. (b) przd. op. R. g.* zamachy R. przd. dł. i g.
d) Z rozbiegu 3 krokami sk. przd. z $^1/_4$ obrotem.

2. Biegi z przeszkodami: *a)* 4 ławeczki w różnych miejscach sali, *b)* przebieg chyłkiem popod łatę (ustawioną do wysokości bioder).

3. Zw. na podudziu ppk. (Fig. 121) wspieraniem do podporu przd., siad pbk., pochód w bok (w lewo i prawo).

4. Ćwiczenia wymienione pod 4. 5. i 6. z użyciem karabinu.

7. *P. szerm.* pchnięcia, parady górne i dolne.

8. *P. rkr. R. p. p.* rzut R. b. ze wzrotem tułowia. *P. kr. (b)* zwracanie dłoni nazewnątrz z przenosz. ciężaru ciała na N. wkr.

Uwaga. Od punktu 3. w plutonie Ćwiczenia pod 4. 5. i 6. „posobnie“. W czasie wejścia na łatę do pochodu równoważ. kładzie się karabin na równoważnię (wzdłuż łaty).

Tydzień VIII.

Lekcya 1.

1. *a)* Ustawienie do ćwiczeń, jak w poprzednich tygodniach.
b) P. rk. R. b. (dł. w g.) skłon wst. z przen. R. g.;
c) P. sp. zwr. R. g. rzuty R. w b., przd., dł., i w g.;
d) P. wpd. (b) R. g/dł. zmiana N. wpd. z zamachem R. (1. P. zd. 2. Wypad prawą, prawa ręka w górę, lewa w dół).

2. Bieg trwały 2 do 3 minut. Pochód ze skurczem nogi i stawaniem na palce. 1. N. skurcz. 2. na palce stań. 3. na całą stopę. 4. pręż. N. w stawie kolanowym i postaw i t. d.

3. *Zw. ppk. o R. ugiętych,* pochód rękami wst.

4. Pochód równoważny po przyrządzie ustawionym skośnie w górę i w dół. Fig 152. i 153.

5. *P. wpd. (b) R. g/dł.*, pochód wypadami ze zmianą położenia R. (zamachem).

6. Pełzanie.

7. *a)* Wyskok na mur (skrzynka i t. p.);
b) Skok w wyż;
c) Skok zawrotny z pdp. przd. (dwułata);
d) Skok odwrotny z pdp. jedną ręką i doskokiem na jedną nogę.

8. *P. szerm.* walka wolna.

9. *P. zd.* skurcze N. nprzm. z podnoszeniem R. b. *P. st. R. brk.* skł. gł. wst. z pręż. R. b. (dłońmi w górę).

Uwaga. Od punktu trzeciego w plutonie. Ćwiczenia wymienione pod 3. 4. 5. i 6. „posobnie“.

Lekcya 2.

1. *a)* Ustawienie do ćwiczeń, jak w poprzednich tygodniach.
b) P. kr. (b) R. brk. skł. wst. z rzut. R. g.
c) P. rkr. przd. op. R. g. rzut R. w b. i w g.
d) Z rozbiegu 3 krokami sk. przd. z $^1/_4$ obrotem.

2. Bieg trwały 2 do 3 minut. Pochód na palcach chyłkiem (o N. ugiętych).

3. Wstępywanie po jednej drabince (sznurowej) zejście po drugiej.

4. Wybieg po ławce ustawionej skośnie i pochód równoważny (równoważnia w wysokości 160 cm.).

5. Pełzanie.

6. Skok po kamyczkach. Wyskok na mur. Przeskok zawrotny z pdp. przd. (dwułata). Przeskok odwrotny z doskokiem na jedną N.

7. *P. szerm.* walka wolna.

8. *P. st. R. p. p.* rzut R. b. ze skł. głowy wst.

Uwaga. Od punktu 3. w plutonie. Ćwiczenia pod 3. 4. 5. i 8. z użyciem karabinu i „posobnie“. Przy wstępywaniu karabin przez plecy (jak kawalerzysta).

Sokoli w Paryżu żołnierzom z r. 1863.

Sokoli nasi w Paryżu rozruszali się, gdy w jesieni na czele Związku zachodnio-europejskiego łączącego gniazda w Paryżu, trzy górnicze na pograniczu Belgii i dwa studenckie w Belgii i mającego stanowczy zamiar powołania do życia gniazda sokole we wszystkich miejscowościach na zachodzie Europy, po za Niemcami, w których jest kolonia polska — stanął druh Wacław Gąsiorowski, literat, mieszkający od lat w Paryżu, mający duże stosunki w kolonii polskiej i z krajem, i znający sokoła w kraju. Przedewszystkiem zajął się sokołem paryskim w tym celu, aby mu zapewnić należne miejsce w instytucyach polskich. Dał zatem inicyatywę ze Związku i sokoła paryskiego do obchodu 50-letniej rocznicy powstania styczniowego.

Zamiar udał się, a uroczystość opisuje jeden ze sokołów paryskich w sposób następujący:

Gdy przed dwoma miesiącami wydział zachodnio-europejskiego Związku polskich sokołów podjął starania ku zorganizowaniu uroczystości wyrażenia hołdu żołnierzom-jubilatom roku 1863 — ani spodziewał się, ani śnił o rozmiarach, jakie zebranie pod tem hasłem podjęte przybrać może, ani śmiał roić o doniosłych wynikach tego zebrania dla ogółu polskiego Sokolstwa!

Na pierwszy odzew Związku stanął przy nim komitet organizacyjny, złożony z co przedniejszych synów

i wnuków żołnierzy polskich i dziatwy kolonii paryskiej, podały mu ręce wszystkie niemal instytucye emigracyjne polskie, ozwali się weterani, ozwali łzami rozrzewnienia.

Więc nowe pokolenie pamięta o nas, więc nie zapomina! Więc nas, osamotnionych, stygnących dla życia, pragnie do swej gorącej młodej przycisnąć piersi! Boże was za to błogosław!

Miarą nastroju czcigodnych żołnierzy niech będzie, że na dwie godziny przed rozpoczęciem uroczystości, gdy służbowi sokoli gotowali się do zaciągnięcia honorowych wart, gdy organizatorzy wyznaczali miejsca przy stołach, gdy zawieszano orły i sztandary — już jęli przybywać jubilaci...

Pilno nam było, pilno do towarzyszów broni, pilno nam było, bo jednej sekundy z gotowanego nam święta nie godzi nam się uronić!...

Lecz nietylko weteranom było pilno! Na pół godziny przed oznaczonym czasem w salonach restauracyi Véfour już brzmiał rozgłos stu kilkudziesięciu osób, otaczających zwartym pierścieniem dostojnych jubilatów, ozdobionych kokardami narodowemi.

Do stołów dał hasło polonez. Trzydziestu ośmiu weteranów sunęło na honorowe miejsca, mając na przodzie ostatniego z żyjących w Paryżu członków Rządu Narodowego, półkownika i ministra wojny, Józefa Gałęzowskiego; żołnierza i kapelana, księdza prałata Postawkę; komisarza Rządu Narod., Eugeniusza Korytkę; majora Sekutowicza, a za nimi tuż Dra Bielawskiego, prof. Dolińskiego, Wacława Gesztowtta, Karola Wojciechowskiego, prof. Szrettera, Władysława Mickiewicza, Krajewskiego Marcelego, Royewskiego, Komarskiego, Kuścińskiego, Żukowskiego, Koziebrodzkiego, Dudzińskiego, Jaworskiego, Budzyka, Pożerskiego, Cieszkowskiego, Popławskiego i szereg innych.

Gdy tłum gości przy ośmiu olbrzymich stołach się usadowił, rozległy się dźwięki „Boże coś Polskę". Po hymnie tym ozwał się apel na bębnie. Prezes sokoła paryskiego dh. Szawklis wystąpił w otoczeniu plutonu sokołów ze sztandarem i rozpoczął kontrolę żołnierzy jubilatów. Kiedy pierwsze padło nazwisko, a za niem odpowiedź — „obecny!" — łzy rozbłyszczyły oczy zgromadzonych. Apel zakończyło wspomnienie tych, co legli, i tych, co zmarli na tułactwie.

Niejako dopełnieniem tego apelu było odczytanie pism weteranów, których wiek, cierpienie, niemoc przykuła do łoża boleści, i którzy stawić się nie mogli.

Po listach dopiero nastąpiły przemówienia, podkreślamy, że nie toasty, bo tych powaga zebrania nie dopuszczała, lecz mowy podniosłe, gorące, zapału i wiary pełne. Przemawiali prezes Związku Gąsiorowski, dyr. szkoły Batignollskiej, p. Budzyński, profesor Bienaimé, Wacław Sieroszewski, Gabryel Danchol, przedstawiciele młodzieży studenckiej, kleru polskiego, górników polskich, instytucyi Świętego Kazimierza, artystów, wreszcie ozwali się weterani — więc prałat Postawka, Eugeniusz Korytko, prof. Doliński, prof. Gasztowtt itd. Nastrój panował rzewny, podniosły, niczem w harmonii niezamącony, a tak pełen wdzięczności i miłości dla sokolstwa polskiego, a że, gdy wśród przemówień rozległy się dźwięki marsza sokołów, zebrani uczcili je przez powstanie.

Do wzmocnienia nastroju nie pomału przyczyniły się telegramy ze wszystkich krańców Polski, od stowarzyszeń sykolich, od weteranów, przybywających w kraju, od organizacyi społecznych krajów i redakcyi pism polskich. Telegramów nadeszło kilkadziesiąt. Był i waszego Związku.

Kiedy nakoniec fotografia pamiątkowa zakończyła uroczystość, do sokołów gospodarzy wyciągnęły się ręce, rozwarły się ku nim ramiona — słowa błogosławieństwa padły z ust weteranów, gorące wyrazy wdzięczności i miłości, całego sokolstwa polskiego od przedstawicieli kolonii naszej w Paryżu, a od młodzieży, od co dzielniejszych druhów śluby sokole.

Z tej uroczystości nietylko zadowolenie wielkie ze spełnionego obowiązku, nietylko radość ze zgotowania chwili jasnej czcigodnym żołnierzom-tułaczom, ale i pokrzepienie serc i podniesienie ducha i mnóstwo dobra dla sokolego imienia.

Kronika sokola.

Przy zlotach i wycieczkach, festynach i zabawach, na wieczornicach i obchodach sokolich — wszędzie i zawsze pamiętajmy o Kościuszkowskim funduszu sokolim, przeznaczonym na popieranie gniazd kresowych i włościańskich.

„Skarb Sokoli". Książeczki składkowe na ten nasz fundusz narodowy powinny znajdywać się w każdem gnieździe naszem w należytym ruchu. Powierzone być powinny druhom, którzy odznaczają się ruchliwością i potrafią pobudzić ofiarność u wszystkich. W zbieraniu składek nie wolno pominąć żadnego Polaka. Każdy powinien dać datek taki, ale nie jako jałmużnę, lecz jako daninę należną. Dlatego datki nie powinny być skromne. Składamy na cel wszystkim wspólny, dlatego dawajmy hojnie, dawajmy szczerze. Grosz złożony zostawiamy w rękach pewnych, znanych nam; rządzą nim ludzie i organizacye, co stoją pod publiczną kontrolą. Dlatego kolektanci nasi powinni żądać datków ze swobodą, tem bardziej, że użyte będą jedynie na cel zgodny z wolą ofiarodawcy.

Ofiarność w naszych szeregach jest wielka. Jednak obecnie zdwójmy ją: pokryjmy wszystkie bieżące wydatki, choć jest ich sporo i dążyć musimy do tego, aby się zwiększały, ale i ofiarujmy hojny grosz na „skarb". Gdy będziemy sami ofiarni śmiało żądać będziemy mogli od tych co z jakichkolwiekbądź powodów do naszych szeregów nie należą. Zbierajmy datki jednorazowe większe i opodatkowujmy się stale na rzecz „skarbu".

Druhowie prezesi są obowiązani osobiście czuwać nad tem, aby składki odbywały się licznie i prawidłowo.

Podręcznik dla kursów instruktorskich do ćwiczeń polowych, zawierający elementarne wskazówki i wiadomości wyszedł z druku. Powinien on się znajdować w ręku każdego członka stałych drużyn, zanim wyjdzie obszerniejszy i szczegółowszy. Komendy stałych drużyn powinny czuwać nad tem, aby elementarne wiadomości były utrwalone. Dlatego nie wystarcza ośmiotygodniowe ćwiczenie, które przeważnie przerobiliśmy. Jest ono obliczone tylko na konieczne potrzeby. Należy je pogłębić i utrwalić. W tym celu kursa te powinny się powtarzać, wobec czego i podręcznik staje się niezbędny.

Nowy Sącz. Dnia 6. stycznia b. r. odbyło się czwarte losowanie zapisów dłużnych na dobudowę sokolni w Nowym Sączu. Wylosowane zostały następujące numery: Serya A. po 10 koron: nr. 11, 41, 72, 83, 104, 135, 152, 214, 220, 252, 260, 272, 277, 286, 291, 304, 314, 315, 318, 330, 333, 377, 429, 432, 445, 452, 459, 465, 469, 478, 480, 484, 490, 498, 505, 516, 516, 520, 525, 533, 542, 547, 556, 563, 567, 571, 576, 581, 591, 597, 603, 609, 613, 617, 619, 621, 624, 627, 629, 651, 653, 657, 658, 660, 680, 683, 710, 712, 714, 717, 720, 722, 725, 739, 757, 762, 785, 789, 801, 803, 807, 821, 824, 827, 828, 836, 848, 885, 924, 926, 951, 953, 1034, 1131, 1146, 1149, 1180, 1214, 1217, 1264, 1347.

Serya B. po 100 koron nr.: 152, 155, 177, 178, 180, 183, 185, 186, 188, 190.

Biecz. Dnia 22. grudnia pękły chińskie mury oddzielające miasto nasze od reszty świata. Oto za inicyatywą Dr. Tadeusza Flisa, byłego prezesa Sokoła w Sta-

rym Sączu uścielił gniazdo swoje sokół polski w naszym miasteczku.

Zaproszony, Dr. Morus, wiceprezes sokoła jasielskiego na walne zgromadzenie obywateli, w pięknej przemowie, wykazując cel i przyczyny, jak również potrzebę zjednoczenia się pod hasłem: „Silni duchem silni ciałem“ zachęcił licznie zgromadzoną publiczność w sali starożytnego ratusza do wstąpienia pod ten patryotyczny sztandar. Mieszczanie tutejsi z radością wpisali się wszyscy obecni w poczet czynnych członków sokoła. — Również wiele dobrze myślących i patryotycznych pań, nie dbając na przesądy małomiasteczkowe wpisało się do sympatycznego i patryotycznego towarzystwa. Jest wszelka nadzieja, że wszyscy mieszczanie, jak to miałem sposobność dowiedzieć się, wstąpią do sokoła i utworzą nietylko zastępy ćwiczących, lecz również chór śpiewaków i muzykę sokolą. Tak więc dzisiejszy dzień 22. grudnia 1912 wpisuje się w kronikę dziejową Biecza złotemi głoskami dzięki Dr. Tadeuszowi Flisowi, przybyłemu z dobremi chęciami pracowania dla dobra Ojczyzny i podniesienia wśród mieszczaństwa uśpionego patryotyzmu.

Zjazd hygienistów polskich odbędzie się we Lwowie w dniach od 20. do 24. lipca 1913 r. Zjazd obejmywać będzie wszystkie zagadnienia zdrowotne doby współczesnej w następujących sekcyach:

1. Mikrobiologia i choroby zakaźne.
2. Walka z gruźlicą.
3. a) hygiena i fizyologia żywienia,
   b) walka z alkoholem i używkami.
4. Hygiena wieku dziecięcego i młodzieży:
   a) hygiena dziecka przedszkolnego,
   b) hygiena szkolna,
   c) wychowanie fizyczne.
5. Hygiena miast.
6. Hygiena ludu i wsi.
7. Hygiena zawodowa i opieka nad klasami pracującemi (robotniczo-przemysłowa).
8. Opieka nad chorymi:
   a) szpitalnictwo,
   b) ratownictwo i pielęgniarstwo.
9. Hygiena zdrojowisk i uzdrowisk.
10. Hygiena wojskowa.
11. Statystyka sanitarna i demografia.

Zjazd łączy zagadnienia zdrowotne dotyczące wszystkich ziem polskich. W tym celu zorganizowane zostały komitety zamiejscowe: w Krakowie, Warszawie i Poznaniu. Posiedzenia zjazdowe będą dwojakiego rodzaju: plenarne i sekcyjne. Na posiedzeniach plenarnych omawiane będą sprawy ogólne, na sekcyjnych zaś, fachowe.

Trunki wyskokowe a praca ludzka.

Artykuł ten prof. uniw. krak. Dra Karola Kleckiego powtarzamy za jednem z pism.

Wszystkie czynności ustroju człowieka w ścisłej są zależności od ośrodkowego układu nerwowego, wydoskonalonego w nim tak, jak u żadnego innego tworu. Stąd to wychodzą czy to pod wpływem czynników zewnętrznych, czy też niezależnie od nich powstałe impulsy, które przez włókna nerwowe rozchodzą się po całym ustroju, dochodzą do elementarnych składników organizmu, czyli komórek, których czynności, składające się na różne funkcye ustroju, bądź wzbudzają lub potęgują, bądź też osłabiają, zwalniają, a nawet zapełnie zatrzymują.

Ten wpływ układu nerwowego na czynności ustroju ma dlań niezmiernie wielkie znaczenie. Układ nerwowy nietylko bowiem wzbudza czynności organizmu, ale i miarkuje je stosownie do potrzeby; za jego to pośrednictwem powstają w ustroju różne fizyologiczne reakcye, które umożliwiają przystosowanie się organizmu do zmiennych życia warunków i chronią go zarazem od różnych szkodliwych nań działających czynników.

Wpływowi układu nerwowego podlegają nawet takie czynności ustroju, które odbywają się zależnie od woli, często nawet bezwiednie, jakoto bicie serca, wydzielanie gruczołów i t. p. Jeszcze ściślej związane z układem nerwowym są wszystkie te czynności, które podlegają woli, a zatem i czynności tej przeważnej części podległych woli mięśni, które są czynne przy wykonywaniu t. zw. pracy fizycznej. Najściślej zaś i bezpośrednio związana z ośrodkowym układem nerwowym, a mianowicie mózgiem, jest praca umysłowa, którą człowiek często nawet bezwiednie wykonywa, a która jest funkcyą komórek nerwowych kory mózgowej.

Głównym składnikiem trunków wyskokowych jest wyskok, czyli alkohol etylowy, który najsilniej działa na ośrodkowy układ nerwowy. Nawet w małej dawce użyty upośledza on czynności mózgu, co utrudnia lub czyni zgoła niemożliwą wszelką subtelniejszą pracę umysłową; w większych zaś dawkach poraża on komórki mózgowe do tego stopnia, że przychodzi do utraty świadomości i stanu odurzenia, podobnego do uśpienia chloroformem lub eterem. Alkohol bowiem, podobnie jak chloroform lub eter, uszkadza komórki mózgowe przez to, że rozpuszcza niektóre zawarte w nich a potrzebne do prawidłowej ich czynności, zbliżone do tłuszczów ciała, t. zw. lipoidy.

Jak dalece nawet w miernych ilościach użyte trunki wyskokowe wpływają szkodliwie na pracę umysłową, świadczą wyniki doświadczeń, jakie przeprowadził znakomity psychiatra współczesny prof. Kraepelin, oraz jego uczniowie, zarówno na ludziach dorosłych, jako też i na dzieciach. Skupienie uwagi, niezbędne przy wszelkiej pracy umysłowej, staje się pod wpływem alkoholu niedostateczne, pamięć zawodzi, kojarzenia umysłowe odbywają się wolniej, a przytem zmienia się ich jakość; tracą cechy poważnego związku logicznego, stają się powierzchowne a często tracą nawet wszelką wartość. Jasną jest rzeczą, że w tych warunkach wykonywana praca umysłowa musi pochłaniać więcej czasu, niż w stanie zupełnej trzeźwości umysłu, przedewszystkiem zaś wynik takiej pracy musi być gorszy. Liczne błędy, popełniane nawet w stosunkowo prostych czynnościach umysłowych, świadczą, że wyskok upośledza w umyśle ludzkim zdolności przypominania sobie i właściwego stosowania wiadomości nabytych, nawet dość silnie w nim utrwalonych, oraz zdolność zastanawiania się i płynącej s ąd kontroli umysłowej, przyczem uwaga niepoślednią odgrywa rolę. Oczywiście, im bardziej zawiłą i subtelną jest praca umysłowa, tem bardziej szkodliwy wpływ wyskoku musi się na niej odbijać. Taka praca umysłowa nabiera pod wpływem wyskoku, cech chorobliwej, bo bez kontroli własnej krytyki — wybujałej fantastyczności, a wartość jej istotna niepomiernie się obniża.

Trunki wyskokowe wpływają szkodliwie nietylko na pracę umysłową, lecz również na pracę fizyczną człowieka. Twierdzenie to na pozór wydaje się sprzecznem, z często w życiu praktycznem czynionem spostrzeżeniem, że trunki wyskokowe ludzi pracujących fizycznie do pracy pobudzają i skrzepiają ich w tej pracy. Ścisłe badania fizyologiczne sprzeczność tę w zupełności wyświetliły. Pokazało się bowiem, że owo pobudzenie do pracy fizycznej, dzięki któremu rzeczywiście pod wpływem trunków wyskokowych nawet ciężka praca fizyczna, byle bardzo krótko trwała, może być wykonana łżej, niż bez alkoholu, ma niezmiernie małe znaczenie. Na mięśnie, które daną pracę wykonują, alkohol wprawdzie działa w pełnej mierze pobudzająco, ale tylko przez bardzo krótki przeciąg czasu, poczem bardzo wybitnie słabnie ich sprawność i szybko występuje ich znużenie, a względnie wyczerpanie; działając zaś równocześnie na ośrodkowy układ nerwowy trunki wyskokowe przez upośledzenie czynnoci komórek

mózgowych przyćmiewają dochodzące do świadomości uczucia znużenia czy wyczerpania mięśni, które w warunkach prawidłowych jest ważnym w pracy fizycznej regulatorem. Dlatego to pod wpływem alkoholu możliwe są nawet bardzo wielkie wysiłki te mogą jednak trwać tylko krótko, dłużej zaś trwającą pracę mięśni trunki wyskokowe stanowczo upośledzają.

To szkodliwe działanie trunków na pracę fizyczną sprowadza nietylko ujemny wpływ wyskoku na mięśnie, które służą do wykonania danej pracy. Do każdego ruchu, czy skurczu użytego przy pracy mięśnia konieczną jest rzeczą, by z odpowiednich komórek ośrodkowego układu nerwowego wyszedł pewien impuls, który dochodzi do mięśnia przez jego nerw ruchowy. Otóż to powstawanie impulsów, co stanowi czynność fizyologiczną komórki nerwowej, w uszkodzonej przez wyskok komórce jest niewątpliwie upośledzone. Przy wykonywaniu pracy fizycznej dochodzi się przez wprawę do tego, że osiąga się możliwie największy wynik przez wprowadzenie w ruch najmniejszej ilości mięśni, innemi słowy przez wykonanie jak najmniejszej pracy, ale odpowiednio dobranymi mięśniami. Na to potrzeba jednak, by z ośrodkowego układu nerwowego wychodziły właściwie skoordynowane impulsy, co pod wpływem trunków wyskokowych nie odbywa się tak dobrze, jak w warunkach prawidłowych. To też ludzie pracujący fizycznie po użyciu trunków wyskokowych pracują niejako nieekonomicznie, tj. niepotrzebnie wprowadzają w grę różne mięśnie, a przez to szybciej wyczerpuje się materyał, kosztem którego praca mięśni się odbywa, oraz zwiększa się w ustroju ilość wytworów pracujących mięśni, które działając na grupy komórek nerwowych upośledzają ich czynność, a przytem wywołują uczucie znużenia.

Już z powyższego przedstawienia rzeczy widać, jak ściśle praca fizyczna jest związana z układem nerwowym, na który alkohol tak szkodliwie działa. Ten wpływ szkodliwy wyskoku na pracę fizyczną jeszcze bardziej się uwydatnia, gdy się uwzględni, że każda niemal praca fizyczna, o ile nie jest zupełnie mechaniczną odbywa się pod kontrolą zmysłów i wymaga skupienia uwagi przynajmniej w pewnym stopniu co wyskok w znacznej mierze upośledza.

Jakkolwiek w trunkach wyskokowych głównym składnikiem jest alkohol etylowy, o którego działaniu dotąd była mowa, nie jest on jedynym tych trunków składnikiem, działającym szkodliwie na układ nerwowy. Zwłaszcza w trunkach wyskokowych pośledniego gatunku, mianowicie głównie w wódkach i likierach, a także w fabrykatach sprzedawanych jako wino, które ze względu na niską cenę są jedynie dostępne dla przeważnej części ludności, obok alkoholu etylowego znajdują się składniki inne, jąko to alkohol amylowy, który jest głównym składnikiem fuzlu czyli niedogonu, i inne alkohole o wyższej ciepłocie wrzenia, aldebydy, zwłaszcza furfurol, estry kwasów tłuszczowych itd., które działają na układ nerwowy także szkodliwie, niekiedy nawet jeszcze silniej jak wyskok.

Skoro wszelka praca ludzka z czynnością układu nerwowego tak ściśle jest związana, jasną jest rzeczą, że trunki wyskokowe mogą wywierać tylko wpływ ujemny na wyniki tej pracy. Osłabiona i spaczona przez trunki praca ducha ludzkiego niewątpliwie nie może się przyczynić do podniesienia kultury społeczeństwa, w mniejszej zaś ilości wykonywana i gorsza po trunkach praca fizyczna wpływa ujemnie na jego stan ekonomiczny, zwłaszcza że trunki wyskokowe w ciągu dłuższego czasu używane sprowadzają szereg chorób, a względnie ułatwiają powstanie różnych cierpień, przedewszystkiem gruźlicy, która szereg ludzi oddających się trunkom czyni wogóle niezdolnymi do pracy.

Ze względu zatem na tak żywotne dla społeczeństwa sprawy, jakiemi są jego kultura i jego dobrobyt, bezpośrednio od pracy społeczeństwa zawisłe, winno się używania trunków wyskokowych stanowczo unikać.

OGŁOSZENIA.

Rodowody

dla stałych drużyn sokolich

najmniej 100 egzemplarzy 1 korona.

Nabywać można w Administracyi „Przew. gimnast.“ ul. Sokoła l. 7.

R. A. Smekal

Praga-Smichów-Czechy obok Prościejowa (Morawa) Slatiniany.

Filia dla Galicyi: Lwów ul. Grodecka Nr. 36.
„ „ Kroacyi: Zagrzeb.

Poleca przyrządy gimnastyczne wszelkiego rodzaju urządza sokolnie kompletne, sale gimnastyczne, szkolne boiska. — Dostarcza przyrządy sportowe, gry towarzyskie: krokiet, Lawn tennis, piłki nożne (fottball), przyrządy do gimnastyki szwedzkiej.

Gwarancya dwuletnia.

Dla Towarzystw gimnastycznych sokolich wszelkie udogodnienia w spłacaniu ratami.

Cenniki, plany, kosztorysy na łaskawe żądania bezpłatnie i franko.
6—12

Podręcznik dla instruktorów

elementarnego kursu ćwiczeń polowych stałych drużyn sokolich

Do nabycia w Administracyi „Przew. gimnast.“
i w księgarni Gubrynowicza i Syna we Lwowie.

Cena egzemplarza 50 hal.

Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

Sokoli strój polowy

metr sukna na bluzę i spodnie	K. 7·—
guziki do bluzy 8 większych i 12 mniejszych	„ 1·70
para kamaszy włóczkowych	„ 4·20
sweater (na porę chłodną)	„ 13·—
pas skórzany z dwoma karabinkami	„ 5·—
„ „ bez karabinków	„ 3·—
koszula z materyi flanelettowej	„ 13·50
„ „ lżejszej	„ 6·50
kapelusz z paskiem	„ 3·50
plecaki z płótna nieprzemakalnego	„ 8·—

Oprócz trzewików, które każdy druh może zamówić lub kupić w miejscu, wszystkie inne potrzeby zamawiać należy u Przewodnictwa Związku we Lwowie ul. Sokoła 7, za pośrednictwem miejscowej komisyi mundurowej lub Wydziału. Przysyłkę uskuteczni się tylko za nadesłaniem gotówki lub za pobraniem pocztowem. — Przy zamawianiu koszul i kapeluszy należy podać objętość szyi i obwód w piersiach i głowy w centymetrach. — Zamówienie robić należy w większej ilości dla uniknięcia kosztów przesyłki, które ponoszą zamawiający.

Odpowiedzialny redaktor: STANISŁAW BIEGA.
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.
Nakładem Związku polskich gimnastycznych Tow. sokolich.
Papier z Fabryki Czerlańskiej.